

## Lawinenkurs

Tag 1: Theorie

Tag 2: Anwendung auf einer Tour

für Tourenski, Snowboard, Schneeschuh

**Kursmotto: Vorbeugen ist besser als retten.**

**In diesem Kurs lernst du, wie du**

- eine Tour unter dem Aspekt der Lawinenprävention planst,
- die Lawinensituation am Tag der Tour im Gebiet und am Einzelhang einschätzen kannst,
- welche Vorsichtsmassnahmen du treffen musst
- wie du bei einem Lawinenunfall vorgehen musst, wie die LVS-Suche funktioniert

### Programm

Der Lawinenkurs ist in 2 Teile gegliedert. Der theoretische Teil findet am Samstagnachmittag in der Allmid/Helgisried statt. Die Erkenntnisse und das Erlernte wenden wir am Sonntag auf einer Tour im Naturpark Gantrisch an.

Du hast die Möglichkeit, von Samstag auf Sonntag in der Allmid zu übernachten, inkl. Halbpension und, wenn du magst, mit einem Saunaerlebnis und Abkühlung im Naturteich.

Organisatorische Detailinformationen erhältst du nach deiner Anmeldung.

### Datum

Samstag, 6. und Sonntag, 7. Januar 2024.

### Treffpunkt

Allmid 2, Helgisried, Samstag, um 12.00 Uhr. Postautoreisende werden in der Wislisau abgeholt.

Kursende am Sonntag um ca. 16 Uhr.

### Anforderungen

Die Tour bietet keine nennenswerten Schwierigkeiten. Die technischen Anforderungen sind gering. Die reine Gehzeit beträgt rund 3 Stunden (je nach Gipfel).

Technik					Kondition				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1=tief 3=mittel 5=hoch									

### Leistungen

Inbegriffen sind die gesamte Ausbildung mit Unterlagen, die Planung und Durchführung der Tour.

Nicht inbegriffen sind deine Kosten für die An- und Rückreisen nach Helgisried und ins Tourengebiet.

### Kosten

Fr. 290.-- pro Person ohne Übernachtung

Fr. 390.-- pro Person mit Übernachtung, Halbpension, Sauna

Bei frühzeitiger Anmeldung bis am 26.12.2023 reduzieren sich die Preise um Fr. 30.--.

### Ausrüstungsliste - die wichtigsten Sachen

- Tourenski, Snowboard oder Schneeschuhe, Felle, Harscheisen, Skistöcke
- Skihelm (empfohlen)
- Lawinenmaterial: Verschüttetensuchgerät (LVS) mit ausreichender Batterieladung, Schaufel und Sonde
- Handy, ev. Fotoapparat
- Sonnenbrille, Sonnenhut, ev. Skibrille, Sonnenschutzcreme
- Warme Tourenbekleidung mit 2 Paar Handschuhen, Mütze und ev. Ersatzwäsche
- Proviant für unterwegs
- Schreibmaterial
- Geld, Halbtaxabo, GA

Zum Übernachten:

- Toilettenartikel, ev. Pyjama, Schlafsack nicht notwendig
- Saunautensilien (mindestens ein Badetuch)